

TARTU ÜLIKOOL  
NARVA KOLLEDŽ  
ÕPPEKAVA „KOOLIEELSE LASTEASETUSE ÕPETAJA MITMEKEELSES  
ÕPPEKESKKONNAS “

Kristina Veisman  
REGULAARSETE LIIKUMISPAUSIDE VAJALIKKUS LASTE JA LASTEVANEMATE  
HINNANGUL

Bakalaureusetöö

Juhendaja Lehte Tuuling

NARVA 2020

Olen koostatud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

Töö autori allkiri ja kuupäev

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	4
1. LIIKUMISPAUSIDE ROLL LAPSE ARENGU SOODUSTAMISEL .....	6
1.1 Liikumise tähtsus koolieelses eas.....	6
1.2 Lapse liigutusliku arengu seaduspärasused.....	7
1.3 Liikumise mõju lapse füüsilisele ja vaimsele arengule.....	9
1.4 Liikumispauside vormid .....	11
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA .....	14
2.1 Uurimistöö aktuaalsus ja eesmärk.....	14
2.2 Meetodi valik ja kirjeldus .....	14
2.2 Uurimisprotseduuri kirjeldus .....	16
2.3 Valimi moodustamine ja kirjeldus .....	16
3. UURIMISTÖÖ TULEMUSED .....	19
3.1 Laste intervjuude kokkuvõte .....	19
3.1.1 Laste suhtumine liikumisse .....	19
3.1.2 Laste eelistused liigutusharjutuste kohta õppe ja kasvatusetegevuse ajal.....	19
3.1.3 Laste emotsioonid liikumispauside ajal .....	20
3.1.4 Laste hinnang liikumispauside mõjule.....	20
3.1.5 Liikumispauside sagedus .....	21
3.2 Lapsevanemate küsitluse tulemuste kokkuvõte .....	22
3.2.1 Lapsevanemate suhtumine füüsilisse aktiivsusesse .....	22
3.2.2 Laste aktiivsus vanemate hinnangul .....	23
3.2.3 Lapsevanemate teadlikkus liikumispausidest .....	26
3.3 Arutelu .....	31
KOKKUVÕTE.....	33
SUMMARY .....	35
KASUTATUD KIRJANDUS .....	36

## SISSEJUHATUS

Lastele on väga raske olla palju aega liikumatus asendis. Tekib väsimus ja õppeprotsess ei ole lastele enam huvitav. Staatile koormus on eelkooliealistele kõige raskem. Seepärast tehakse lasteaedades õppeprotsessi ajal liikumispause, et suurendada laste töövõimet. (Averina 2005: 20) Samasugune probleem ilmneb ka lapse igapäevaelus. Lastevanemate eesmärk on hästi ette valmistada oma lapsi kooliks. See tähendab, et rõhk on pandud laste vaimsele arengule, füüsiline areng ei ole lastevanemate jaoks sellel perioodil nii tähtis. Väga tihti lapsevanemad arvavad, et lapse liikumise toetamine toimub ainult liikumisõpetuses lasteaias või spordiringis, kuhu vanemad viivad last näiteks kolm korda nädalas. Vanemad näevad, et laps on väsinud, ja seetõttu lubavad lapsel teha selliseid tegevusi, mis ei kuluta nende energiat. Kodus lapsevanemad eelistavad anda lastele mängimiseks lauamänge või lubavad televiisorit vaadata. Seda võib nimetada liikumatuks eluviisiks. Ning need tegevused kodus ei soodusta lapse motoorika arengut nii, nagu seda teeb liikumine. Ning need passiivsed tegevused ei soodusta positiivse suhtumise liikumise vastu. Kui laps harjub niiviisi elama, siis täiskasvanuna seda on raske muuta. (Karvonen 2003: 25) Eeltoodust lähtuvalt tõstatub probleem, kuidas leida efektiivseid viise, et tugevdada laste tervist, korrigeerida füüsilise arengu puudusi, suurendada kehalist aktiivsust ja selle läbi luua toetavad tingimused vaimseks pingutuseks.

Teoreetiline osa on kirjutatud toetudes varasematele uuringutele ja eriala kirjandusele. Mitmed varasemad uuringud on tõestanud, et vaimset pingutust nõudvatesse tegevustesse lõimitud füüsiliselt aktiivse tegevuse pausid tõstavad laste õppimisvõimet ja loovad positiivse atmosfääri. Mavildi, Okely, Chandler ja Paas (2017: 281-288) poolt läbi viinud uuringus uuriti füüsilise harjutuste mõju, mis olid integreeritud õppetundi. Tulemused kinnitasid hüpoteesi, et integreeritud füüsilised harjutused, andsid lastele kõige kõrgemad tulemused õppimises ja lisaks sellele need füüsilised harjutused, mis ei olnud seotud õppetunniga, ka näitasid paremaid tulemusi kui õppimisel staatilises asendis. Trost, Fees ja Dzevaltovski (2008: 88–101) on läbi viinud uuringu, mille tulemused tõestasid, et füüsilise aktiivsuse integreerimine õppeprogrammi on võimalik ja on ka efektiivne. Lapsed, kes osalesid programmis, kus tegevustesse oli integreeritud füüsiline aktiivsus, näitasid kõrgemaid vaimseid tulemusi, kui need lapsed, kes osalesid tavapärasel õppeprogrammis

ilma liikumispausideta. Uuringute tulemused näitavad, et üks võimalusi laste liikumisaktiivsuse ja vaimse võimekuse tõstmiseks on regulaarsed liikumispausid lasteaia õppe-kasvatustegevuses ja passiivsetes tegevustes kodus.

Eestis teemakohased ulatuslikud uuringud puuduvad. Sellest tulenevalt on antud uurimistöö eesmärkideks kahe Ida-Virumaa lasteaia näitel välja selgitada:

1. millised on laste arvamused liikumispausi vajalikkusest õppe- ja kasvatustegevuses;
2. milline on lastevanemate teadlikkus liikumispauside vajalikkusest ja suhtumine liikumispauside regulaarsesse kasutamisse lapse igapäevaelus lasteaias ja kodus.

Uuringus kasutan kombineeritud uurimisviisi. Uuringu läbiviimiseks korraldan intervjuud lastega ja koostan küsimustiku lastevanemate jaoks. Valimiks on 4 – 6-aastased lapsed ja nende vanemad.

Uurimisküsimused:

1. Millised on laste arvamused liikumispausi vajalikkusest pärast regulaarset liikumispauside kasutamist õppe- ja kasvatustegevuses?
2. Kuidas regulaarne liikumispauside tegemine õppe- ja kasvatustegevuses soodustab laste vaimset ja füüsilist arengut lastevanemate hinnangul?
3. Kuidas suhtuvad lapsevanemad liikumispauside kasutamisse kodus?

## **1. LIIKUMISPAUSIDE ROLL LAPSE ARENGU SOODUSTAMISEL**

### **1.1 Liikumise tähtsus koolieelses eas**

Kehakultuur kujutab endast osa ühiskonna kultuurist ja määrab tegevuse liigi, mis on suunatud inimese füüsilise olemuse tundmaõppimisele ja ümberkujunemisele. Selle tegevuse abil saavutatud tulemused näitavad inimeste terviseseisundit, loominguliste pikaaegsust, füüsilisi võimalusi, füüsilist valmisolekut produktiivseks tööks ja valmisolekut ühiskonnaelu mitmesugusteks vormideks. (Matvejev, Melnikov 1991: 5)

Füüsiline kasvatus seisneb selles, et täita terviseedendamise ülesanded, mis valmistavad lapsi ette õppetegevuses ilmnevatele pingetele vastupidamises ja mis soodustavad harmoonilist füüsilist arengut. Keha tervislik funktsionaalne seisund aitab toetada laste õpetulemust. Teiseks õppeülesannete eesmärk on anda lastele teadmisi ja oskusi igapäevastegevuste ja motoorse tegevuse sooritamises. Samuti aitab kehaline aktiivsus last distsiplineerida ja tekitada huvi füüsiliste võimete vastu. (Matvejev, Melnikov 1991: 50-51)

Liikumisel on oluline roll lapse arengus ja õppimises, sest just selle abil saab laps tutvuda oma kehaga, tutvuda nii oma keha ja selle füüsilise võimetega kui ka teda ümbritseva füüsilise ja sotsiaalse keskkonnaga. Liikumistegevustes võib ka proovida erinevaid rolle ja tundma õppida reegleid, kontrollida ennast ja suhelda. (Bruner 1983: 168 Bailey, Doherty jt 2007 kaudu)

Tuntud psühholoog J. Piaget leidis, et lapse oskus tunda keskkonda, suhelda teistega ja luua enesetunne tuleneb sensomotoorsete kogemuste tõttu. Sensomotoorne õppimine on võime mõista, sorteerida ja töödelda informatsiooni ümbritsevast maailmast. Laps kogub informatsiooni ümbrusest maitse, lõhna, heli, nägemise ja puudutamise abil; kuid on veel üks tähtis osa ja see on liikumine. (Greenland 2006: 163)

Liikumine, nagu vaba tegevus mänguväljakul või liikumistund, on üks kõige paremaid viise olla kursis laste arenguga ja tekitada teatud rõõmukogemusi, mis võivad puududa nende igapäevaelu teistes osades. Seetõttu on ilmne vajadus kasutada liikumist õppe- ja kasvatustegevuse osana eelkoolieelses eas. (Bailey, Doherty jt 2007: 168)

On loodud mudel, mille abil selgitatakse välja, mis on füüsiline kasvatus. Mudel koosneb kolmest erinevast põhimõttest, mis on üksteisega seotud. Need on õppimine liikumise kaudu, õppimine liikumises ja liikumise õppimine. (Arnold 1979, Bailey 1999: 169 Bailey, Doherty jt 2007 kaudu) Õppimine liikumise kaudu aitab lastel nautida õppimist, sest liikumine pakub lastele rõõmu ja lõõgastumist. Liikumise õppimine tähendab seda, et laps omandab põhiliikumisi, mis hilisemalt aitavad lastel omandada uusi ja keerukamaid liikumisharjutusi. Õppimine liikumises see on kõige olulisem õppekava osa füüsilises kasvatuses. (Bailey, Doherty jt 2007: 170-174)

Piisav liikumistreening aitab lastel kujundada kehaliselt aktiivset eluviisi, mis aitab tugevdada tervist ja tulevikus vähendada krooniliste haiguste tekkeriski. Liikumine soodustab sotsiaalsete oskuste arengut, mis omakorda aitab omandada eetilisi põhimõtteid ja väärtusi. Liikumine aitab kogeda erinevaid tundeid ja emotsioone. Liikumisega areneb ka koordinatsioon ja liikumistaju. (Oskar jt 2011: 5)

Juba varases eas lastel tekib liikumishuvi, mis soodustab nende kehalist tegevust. Lastele pakub rõõmu kõik, mis on seotud liikumisega, nii mäng kui ka lihtsalt liikumisharjutused. Vanematel ja õpetajal on vaja seda igati toetada. Selleks et teha kehalist tegevust, on vaja veenduda, et keskkond on ohutu. Lastele peab liikumine pakkuma rõõmu, sest see tugevdab lapsel tahet liikuda edaspidi palju rohkem. Füüsiline aktiivsus aitab lastel mängides ja end väljendades suhelda eakaaslastega. Kahe- kuni kuueaastased lapsed ei ole valmis tegelema tõsisema spordiga, nagu on võistlummängud, sest nad ei suuda sellest vaimselt aru saada. Seepärast vanemate ja õpetajate ülesanne on lihtsalt toetada laste tahet liikuda ja anda lastele võimalus teha seda õigesti ja huvitavalt. Eelkooliiga on parim aeg selleks, et kujundada lastel tervislik elustiil. (Virgilio 2007: 12-14)

## **1.2 Lapse liigutusliku arengu seaduspärasused**

Lapse üldarengu oluline osa on motoorne areng, ning pärast kujunevad kõik teised arengud. Perioodil 0 – 7 aastat toimub psühhomotoorne areng, perioodil 7 – 14 aastat on kognitiivne areng ja kolmandal perioodil 14 ja rohkem on sisemise väärtusmaailma kujunemine. (Tuulik 2001: 29)

Paljud tegurid aitavad lastel omandada neid liigutusi, mis on vajalikud ellujäämiseks. Esimesed liigutused on instinktiivsed, mis algavad looteeas. Teiseks teguriks on see, mida laps tunneb, kui näeb liikuvaid objekte. Kolmandaks on jäljendamine, mille abil areneb lapse mootorika. 12. eluaastal arenevad lastel keerukad psühhomotoorsed harjumused. Selleks peavad lapsed läbima kolm olulist arenguetaapi. Esiteks kognitiivne staadium, kui laps suunab kogu oma tähelepanu just harjutuse tegemisele. Teine on assotsiatiivne staadium, kui lapsel ei ole vaja kasutada kogu oma tähelepanu, et sooritada mingit harjutust. Kolmas on autonoomne staadium, kus lapse liigutused toimuvad automaatselt, nad ei pea mõtlema sellele, mida nad teevad. (Leppik 2000: 36-38)

Kui anda lastele juba esimesel eluaastal rohkem võimalusi aktiivseks ja iseseisvuseks, aitab see tulevikus lastel oma käitumist kontrollida, ning lapsele hakkab kõik huvi pakuma. Ei tohi piirata laste tegevust, sest sellega võib kaasneda lapse ebakindlus. (Saarits 2008: 82-83) Vanuses 4 – 7 aastat pakuvad kõik tegevused lastele huvi ja selleks on ka neil motivatsioon, kuid selles eas laps väsib väga kiirseti ja seetõttu otsib kogu aeg vaheldust. Et laps tahaks midagi teha, on ikkagi vaja saada õpetajalt kiitust oma tegude eest. (Saarits 2008: 90)

Kolmandal eluaastal, normaalse arengu korral, laps omandab palju uusi liigutusi, mis on seotud igapäevatoimingutega. Neljandaks eluaastaks oskab laps reguleerida oma liikumist vastavalt saadud informatsioonile, lapsed on juba suutelised sooritama liigutusi sõnalise seletuse järgi. Selles vanuses lapsed sooritavad käe- ja silmaharjutusi. Viiendaks eluaastaks kujuneb välja liigutust ja teiste analüsaatorite vaheline koostöö, sellega kaasneb lapse oskus, kus ta võib oma liigutusi paremini kontrollida. Põhilised liigutustegevused (kõndimine, viskamine, ronimine, jooksmine hüppamine) omandatakse viiendaks eluaastaks. Selles vanuses lapsed võivad sooritada painduvuse, osavuse, koordinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamise harjutusi. Alates kuuendast eluaastast muutuvad lapse lihased tugevamaks, mis aitab lastel sooritada koordineeritud liigutusi. (Oja 2008: 227-232)

Et liikumine aitaks kaasa lapse arengule ja õppimisvõime kujunemisele, on vaja lapsele anda võimalus pidevalt ja eale vastavalt liikuda, sest selle abil tal kujunevad välja peenmootorika, automaatsed liigutused, vastupidavus, laps saavutab tasakaalu ja tekib oskus jõudu õigesti kasutada. (Karvonen 2003: 23-24)



Lastel, kes on üle kahe aasta vanused, soovitatakse iga päev tegeleda vähemalt 60 minutit intensiivse kehalise tegevusega. Tervise parenemiseks oleks efektiivne, kui füüsilised tegevused iga kord suurendada. (Harro 2004: 14) Kui laps ei saa piisavalt liikuda, siis tal tekib liikumisvajadus, mida on vaja rahuldada. See on sama, mis elulise tarbe rahuldamine, nagu söömine ja hingamine. Lapsel ilmneb liikumisvajadus, kui tal pole kaua olnud võimalust aktiivselt liikuda, ning ta hakkab jooksuma või segama teisi lapsi. (Oja 2008: 226) Õpetades lapsele liikumist mängu kaudu, tugevdatakse lapse teadlikkust tema liikumisvõimalustest ja sellega aktiveerib lastel ka õpihuvi (Oja 2008: 223). Eelkoolieas lapsed väsivad kiiresti vaimsest tegevusest, nad ei suuda pikka aega paigal istuda. Seetõttu pakuvad õpetajad lastele aktiivset puhkust, näiteks harjutamismängud, mis eeldavad hüppamist, ronimist, jooksmist ja lisaks soodustavad kognitiivset arengut. (Niilo 2008: 126-127)

Igapäevane aktiivsuse liikumine ja vaba aja veetmise planeerimine peab põhinema eelkoolieelsete laste vajalikul aktiivsusel. Selleks viiakse lasteaias iga päev läbi hommikune võimlemine (8-10 minutit), liikumispausid igas õppe- ja kasvatustegevuses (2-4 minutit), mängud ja liikumisharjutused õppe- ja kasvatustegevuste vahel (8-18 minutit), aktiivsed mängud õues (30-40 minutit), liikumisõpetus (35-40 minutit), iseseisev füüsiline aktiivsus (50-60 minutit), võimlemine pärast magamist (8-10 minutit). (Filippova 2005: 149)

### **1.3 Liikumise mõju lapse füüsilisele ja vaimsele arengule**

Laps peab iga päev olema kehaliselt aktiivne, et soodustada lapse arengut, tagada hea tervis ja õppimis võime. See tähendab, et kui lapsel on vajadus liikuda, peavad vanemad ja õpetajad seda nendele võimaldama. Ümbritsev keskkond pakub lastele huvi liikumise kaudu. (Kopso 2002: 20)

Suur roll lapse kasvatamisel on õpetajatel ja lastevanematel ning nende abiga võib kasvatada kehaliselt võimeka, psüühiliselt tasakaaluka, hea tervisega ja sotsiaalselt toimetuleva inimese. Nagu ütles tuntud filosoof Rousseau «Tahate arendada oma õpilaste vaimu, siis arendage esmalt nende keha. Arendage pidevalt nende keha, tehke nad tugevaks ja terveks, seejärel võite nad kasvatada ka targaks ja arukaks». Lapse hea tunnetus oma kehalistest võimetest aitab kaasa vaimsele arengule. Laps ei pea liikudes ennast ebamuga-

valt tundma, sest see võib pidurdada kõiki teisi arengule vastavaid protsesse. Kõik liikumisega seotud tegevused aitavad lastel omandada uusi võimeid nagu osavus, kiirus, vastupidavus, jõud, tasakaal ja paindumus. (Visnap 2002: 27-28)

Liikumine toetab nii sotsiaalset kui ka mõtlemisprotsesside arengut. Liikumine mõjutab minapildi ja eneseväärikustunde tugevnemist. Lapseea arengus on eriti oluline tunda oma keha ja tugevdada eneseväärikust ja eneseusaldust. Neid protsesse võib edukalt toetada liikumisharjutustega. (Karvonen 2003: 14-15)

Füüsilise aktiivsusega areneb lapse sisemine maailm, tema tunded, mõtted, käitumine. Esineb otsene side füüsilise kasvatusena ja vaimse arenguga. Aktiivsed tegevused annavad vajaliku vundamendi tugevaks terviseks, mis lubab lastel sooritada õppetegevusi. Pärneb lapse intellektuaalne töövõime. Vaimse ja füüsilise tegevusevaheldus annab positiivse mõju psüühiliste protsesside voolamisele. (Tsebeko jt 2000: 15-17)

Liikumistegevustega tugevdab laps oma tervist ja võimekust, liikudes saab laps positiivse tunde ning see aitab lapsel olla ka enesekindlam ja sotsialiseerida ümbritsevas keskkonnas. Liikumine suurendab organismi funktsionaalseid võimeid ja aitab kaasa ka lihaste ja närvisüsteemi koostööle. Aktiivne liikumine lapseas on tervisliku eluviisi garantii. (Kaldmäe 2001: 25)

Liikumistegevused toetavad lapse kasvu ja kehalist arengut. Kehaline areng jaguneb viieks perioodiks, kuis iga periood laps täiustab oma liigutusi. Baasmotoorika on tihedas seoses ajutegevusarenguga, seetõttu on tähtis pöörata sellele tähelepanu juba varases eas. Baasmotoorika on liikumine, liigutused ja asendid, vahendi käsitlemine, mis kujuneb teisel eluaastal. Baasmotoorseid liikumisi ei ole vaja eraldi õppida, piisab regulaarsest kordamisest. Lapse motoorset arengut toetavad need harjutused, mis pakuvad lapsele positiivset kogemust, mängulisust, huvi, pidevat kordumist ja muidugi täiskasvanu eeskujut. Kõik see toetab üldkehalist ettevalmistust. (Seppel 2005: 5-6)

## 1.4 Liikumispauside vormid

Piiratud aktiivsus eelkoolieas võib kaasa tuua kõne ja vaimse arengu peetuse. Põhitegevus lasteaias, mis arendab lastel kehalist võimekust on liikumisõpetus, mis on väga tähtis lapse arengus. Välja arvatud liikumisõpetuse tund, peab lasteaias arendama lapse aktiivsust igapäevategevustes. Teha liikumispause õppetegevuste vahel, lugema luuletusi igapäevatoimingutesse. (Averina 2005: 20-21)

Tuginedes paljude füsioloogide andmetele, teatakse, et õppetegevused nõuavad lastelt palju pingetust. Selle tulemusena tekivad ajukoores mitmed nihked, mis vähendavad funktsionaalsust ja töövõimet. Eelkoolieelsetel lastel on väga raske kaua hoida aktiivset tähelepanu, sest selles vanuses on närvisüsteem ebastabiilne ja tekib ärrituvus. Liikumispausid mõjutavad positiivselt aju tööd, aktiveerivad südame-veresoonkonda ja hingamissüsteemi, paraneb verevarustus ja närvisüsteemi töövõime (Filippova 2007: 156).

Lasteaias tehakse liikumispause õppetegevuse ajal ning ka õppetegevuste vahel, kui õpetaja näeb, et lapsed on passiivsed. Kunstiõpetuses väsivad käe - ja seljalihased. Õppetegevustes, kus on staatiline kehahoiak, lastel väsivad seljalihased, aeglustub vereringe alajäsemetes, ning kõige selle tõttu väsib ka närvisüsteem. Sellega kaasneb laste tähelepanu langus ning tahtmatus omandada õppematerjali. (Huhlajeve 1984: 160-161) M. A. Runova väidab, et liikumispause ei pea tegema igas õppetegevuses. Voolimise, aplikatsiooni ja joonistamise ajal võib liikumispaus laste tähelepanu ja loovuse kõrvale juhtida. (Runova 2000: 79)

Liikumispauside olulisus seisneb selles, et pakkuda lastele aktiivset puhkust intellektuaalsete õppeprotsesside ajal. Lastel tekib väsimus juba 10–12 minuti jooksul, langevad kõik funktsionaalsed võimed. Seda võib näha laste käitumise järgi. Nad hakkavad müra tekitama, teemast kõrvale kalduma ja suhtlema üksteistega. See on õpetajale märguanne, et on vaja anda lastele võimalus puhata aktiivse tegevusega. Teaduslikud uuringud on näidanud, et liikumispausid õppeprotsessi ajal annavad puhkust lihastele ning ka nägemis- ja kuulmisorganitele (Tsebeko jt 2000: 122-123)

Liikumispauside läbiviimisel on ka nõuded. Liikumispausid tehakse õppetegevuse 8.-13. minutil, nagu kõikides teistes tegevustes on vaja arvestada lapse vanust, kui raske on õppetegevus. Lastele valitakse need ülesanded, mis lastele on tuttavad, kerged ja huvitavad. Lastele on vaja anda erineva sisuga liikumispause, sest ühetaolisus vähendab laste huvi nende vastu. Liikumispauside kestus on umbes 1-3 minutit. Iga liikumispaus sisaldab 3-4 harjutust, mida korratakse 4-6 korda. Liikumispausid aitavad lastel lahti saada väsimusest ja oluliselt parandada oma meeleolu. (Tsebeko jt 2000: 122-123) Liikumispauside ajal võib harjutada põhiliikumisi, tasakaalu, sõrmede mängu, mängu ringis, oma keha ja ümbritseva elu rütmi tunnetamise harjutusi (Averina 2005: 24-94).

- Põhiliikumised

Põhiliikumised on kõige olulisemad oskused laste füüsilise aktiivsuse seisukohalt. Need on jooks, kõnd, hüpped, visked, püüdmine, roomamine, ronimine. Selle oskuse abil laps suudab õppida raskemaid harjutusi. Põhiliikumised võib jagada kolme gruppi. Esiteks, liikumisega seotud oskused, mis hõlmavad kogu keha liigutamist: kõndimine, hüppamine jne. Teiseks (paiksed), oskused, mida võib sooritada paigal olles: painutamine, pööramine, venitamine jne. Kolmandaks, osavus, mis aitab lastel püüda asju käte ja jalgadega: püüdmine, viskamine, jalgadega löömine jne. (Virgilio 2007: 26-27) Kui laps saab omandatud need liikumised, ta suudab liikumise ajal vastata küsimustele või lugeda salmi (Karvonen 2003:15). Eelnimetatud harjutusi võib kasutada liikumisõpetuses, õues viibimisel, õppetegevuse ajal, liikumispausides, rütmikategevuses (Averina 2005: 24).

- Harjutused koordineerimise ja liikumistaju arendamiseks (tasakaaluharjutused)

Koordineerimine on erinevate kehaosade liigutuste ühendamine. Koordineerimise abil suudab laps palli visata ja püüda. Tasakaaluharjutuste ja liikumisvahendite käsitlemisel peab laps oskama keskenduda ja olla väga tähelepanelik. Need harjutused nõuavad ka vaatlemist, võrdlemist, oskust õigesti hinnata kaugust ja esemete suurust. Nagu iga teine harjutus nõuab see lapselt enesekindlust oma tegevustes ja teiste märkamist. Kui laps omandab need liikumised, suudab ta liikumise ajal vastata küsimustele või lugeda salmi (Karvonen 2003: 14-15).

- Sõrmemängud

Laste arengus tähtis osa on peenmotoorika areng. Seda aitavad arendada sõrmede mängud, mis on väga emotsionaalsed, huvitavad ja soodustavad lapse kõne ja loomingu arengut. Mängides sõrmedega kaasneb mootorika täiuslikkus. See arendab võimet juhtida oma liigutusi ja keskendada oma tähelepanu ühele tegevusele. Kui laps mängib kahe käega, siis see annab võimaluse arendada nii ruumilist taju kui ka ajupoolkerade koostööd. (Averina 2005: 22)

- Mängud ringis

Need mängud soodustavad nii lapse mootorset arengut kui ka suhtlemisoskust laste vahel ja kõne arengut. Neid mängu soovitatakse kasutada kodus, laste üritustel, liikumiskasvatuses ning liikumispausides õppe- ja kasvatustegevuse ajal. (Averina 2005: 94)

- Oma keha ja ümbritseva elu rütmi tunnetamise harjutused

Väga oluline lapse arengus on oma keha tunnetamine. Seda saab toetada erinevate liikumisharjutuste ja mängudega. (Karvonen 2003:15) Keha tunnetamine tähendab seda, et laps suudab nimetada oma keha osi ja teab, kus nad paiknevad. Teab, kuidas liigutada erinevaid kehaosi ja kuidas erinevaid lihaseid lõdvestada. Ruumiline tajumine aitab lastel õppida nende harjutustega valitsema oma keha ja ta suudab aru saada, kui palju ruumi on vaja efektiivsemaks liikumiseks. Suuna tajumine, aitab lastel õigesti ruumis liikuda. Aja tajumine aitab lastel teha liigutusi õiges järjekorras. (Karvonen 2003: 19-20) Kehatunnetusharjutused, nagu erinevate asendite proovimine, keha silitamine, patsutamine, venitamine, pakuvad hulgaliselt võimalusi kinesteetilise ja taktilise taju arenguks. (Karvonen 2003: 77) Nende harjutustega peavad kaasnema kõik lapse igapäevategevused. See aitab lastel tunda ümbritseva elu rütmi. (Averina 2005: 83).

## **2. UURIMISTÖÖ METOODIKA**

### **2.1 Uurimistöo aktuaalsus ja eesmärk**

Ühiskonnas on kujunenud probleemiks koolieelses eas laste puhul ühelt poolt vähenenud liikumine ja teisalt kõrgendatud ootused laste vaimsele arengule akadeemiliste teadmiste valdkonnas. Erinevates Euroopa riikides läbi viidud uuringud on näidanud, et õppetegevustesse planeeritud perioodilised liikumispausid suurendavad laste vaimset võimekust (Mavildi jt 2017; Trost jt 2008). Eestis sellest probleemiasetusest lähtuvad ulatuslikud uuringud puuduvad. Sellest tulenevalt on antud uurimistöo eesmärkideks kahe Ida-Virumaa lasteaia näitel kirjeldada:

1. millised on laste arvamused liikumispausi vajalikkusest õppe- ja kasvatustegevustes;
2. milline on lastevanemate teadlikkus liikumispauside vajalikkusest ja suhtumine liikumispauside regulaarsesse kasutamisse lapse igapäevaelus lasteaias ja kodus.

Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

- Millised on laste arvamused liikumispausi vajalikkusest pärast regulaarset liikumispauside kasutamist õppe- ja kasvatustegevuses?
- Kuidas regulaarne liikumispauside kasutamine õppe- ja kasvatustegevuses soodustab laste vaimset ja füüsilist arengut lastevanemate hinnangul?
- Kuidas suhtuvad lapsevanemad liikumispauside kasutamisse kodus?

### **2.2 Meetodi valik ja kirjeldus**

Uuringu kavandamise aluseks oli fenomenograafilise uurimistrateegia põhimõtted. Fenomenograafia on kvalitatiivse uuringu strateegia ja selle eesmärk on saada inimeste kogemuste kirjeldamist, analüüsi ja mõistmist (Laherand 2008: 143). Uuritavaks nähtuseks oli hinnang liikumispauside kasutamisele lasteaia õppe- ja kasvatustegevuses ning kodudes.

Uurimistöo läbiviimisel kasutasin kombineeritud uurimisviisi. Kombineeritud ehk integreeritud uurimisviis tähendab kvalitatiivse ja kvantitatiivse meetodite ühendamist (Õunapuu 2014: 24-25). Kvalitatiivse ja kvantitatiivse uurimisviisi kombineerimise põhjuseks

oli kahelt erinevalt sihtrühmalt info kogumine uurimiseesmärkide täitmiseks. Andmekogumismeetoditena kasutasin intervjueerimist ja ankeetküsitlust. Ankeetküsitlust kasutasin lapsevanemate arvamuse kogumiseks ja intervjueerimist lastelt info kogumiseks. Lastevanematele sobib ankeetküsitlus, sest lapsevanemate kogus oli suur ning võib esitada palju küsimusi ja saada täpsemaid andmeid ja neid statistiliselt analüüsida. (Hirsjärvi jt. 2010:182) Lastele sobib intervjuu, sest uuritavaid on vähe ja lapsed ei ole oma ea tõttu veel võimelised vastama kirjalikule küsimustikule. Intervjuu plussiks on see, et last on näha subjektina, võib näha nende emotsioone vestluse käigus, võib saada põhjalikumaid vastuseid ja täpsustamist (Laherand 2008: 178).

Laste arvamuste kogumiseks kasutasin poolstruktureeritud intervjuud. Kokku oli 13 küsimust. Intervjuud viisin läbi eesmärgiga saada vastused järgmistele põhiküsimustele:

- 1) kas lapsele meeldib rohkem istuda või rohkem liikuda ja teha harjutusi;
- 2) missuguseid liigutusharjutusi õppe- ja kasvatustegevuse ajal meeldib rohkem teha;
- 3) missuguseid emotsioone lapsed kogevad liikumispause ajal;
- 4) kellega rohkem meeldib teha liikumispause, sõbraga või üksinda;
- 5) millal meeldib liikumispauseid teha;
- 6) kas pärast liikumispause, tuleb jõudu juurde või tekib väsimus;
- 7) kas lapsele tahaks liikumispause teha rohkem kui üks kord päevas;
- 8) kas tahaks liikumispause kauem teha;

Intervjuude tulemuste analüüsimisel kasutasin sisuanalüüsi meetodit. Sisuanalüüs aitab keskenduda teksti sisule. Sisuanalüüsis pole tähtis sõnade kogus, vaid on oluline sõnade tähtsus (Laherand 2008: 290).

Küsimustik lastevanematele oli tehtud selleks, et saada teada, kuidas lastevanemate hinnangul regulaarne liikumispause kasutamine õppe- ja kasvatustegevuses soodustab laste vaimset ja füüsilist arengut ning kuidas suhtuvad lapsevanemad liikumispause kasutamisse kodus. Küsimustikus oli kokku 22 küsimust, nendest 7 avatud küsimust ja 15 valikvastusega küsimust. Küsimustik jagunes neljaks osaks. Esimeses osas selgitati välja lapse ja nende vanemate andmed. Teises osas uuriti välja lapsevanemate suhtumine füüsilisse aktiivsusse. Kolmandas osas uuriti, kuidas hindavad lapsevanemad oma laste füüsilist aktiivsust. Neljandas osas uuriti, milline on lastevanemate teadlikkus liikumispause vajalikkusest ja nende suhtumine liikumispause regulaarsesse kasutamisse lapse

igapäevaelus lasteaias ja kodus. Küsimuste sõnastamisel toetusin uurimistöö eesmärkidele, uurimisküsimustele ja teema teoreetilisele käsitlusele. Ankeetide abil kogutud andmete töötlemiseks kasutasin programmi Pages.

## **2.2 Uurimisprotseduuri kirjeldus**

Uuringu viisin läbi ajavahemikus 04.02 - 04.03. 2019. Valimi moodustasid juhuslikult valitud kaks Ida-Virumaa lasteaeda. Uuringu läbiviimiseks käisin lasteaias ja palusin luba viia läbi intervjuud 4 – 6aastaste lastega ning saata elektroonilisel teel küsimustikud nende laste vanematele. Peale lasteaia juhtkonnalt loa saamist pöördusin lastevanemate poole ja sain nõusoleku uuringus osalemiseks 29 lapsevanemalt. Neist omakorda nõusoleku lapsega intervjuu läbi viimiseks andis 11 vanemat.

Lastega viisin läbi poolstruktureeritud intervjuu. Intervjuudes osales 11 last, vanuses 4 – 6aastat: 7 tüdrukut ja 4 poissi. Enne intervjuude tegemist vaatlesin õppe- ja kasvatustegevust lasteaias, et saada informatsiooni selle kohta kas ja milliseid liikumispause õpetaja tegevustes kasutas. Intervjuu lastega toimus lasteaias ja iga lapsega kestis intervjuu 10 – 15 minutit. Lastele ma polnud tuttav inimene, seetõttu iga intervjuu algas tutvumisega. Küsimuste sõnastamisel arvestasin lapse vanuse ja arengutasemega. Mõned lapsed ei suutnud seostada sündmusi varem juhtunuga, seepärast tegin intervjuud nendega kohe pärast sellist õppetegevust, kus olid liikumispausid. Enne intervjuud oli lastel õppe- ja kasvatustegevus: keel ja kõne ning joonistamine, lapsed uurisid raketti. Õppe- ja kasvatustegevuse käigus oli ka liikumispaus, kus tehti harjutusi kõikidele lihasgruppidele, ning lapsed lugesid luuletust raketist. Koostatud küsimusi, ei saanud esitada planeeritud järjekorras, sest lapsed tahtsid ise rääkida ning andsin nendele selle võimaluse ja küsisin küsimusi vastavalt nende jutule. Intervjuu käigus uurisin välja laste arvamused liikumispausi vajalikkusest pärast regulaarset liikumispausi õppe- ja kasvatustegevuses. Intervjuud lindistasin diktofoniga. Transkribeeritud intervjuude teksti on kokku 14 lehekülge.

## **2.3 Valimi moodustamine ja kirjeldus**

Uurimistöös kasutasin eesmärgistatud valimit. Minu sihtgrupp oli 4 – 6aastased lapsed ja nende vanemad. Esiteks võtsin kirjaliku loa lastevanematelt, et nad lubavad mul teha

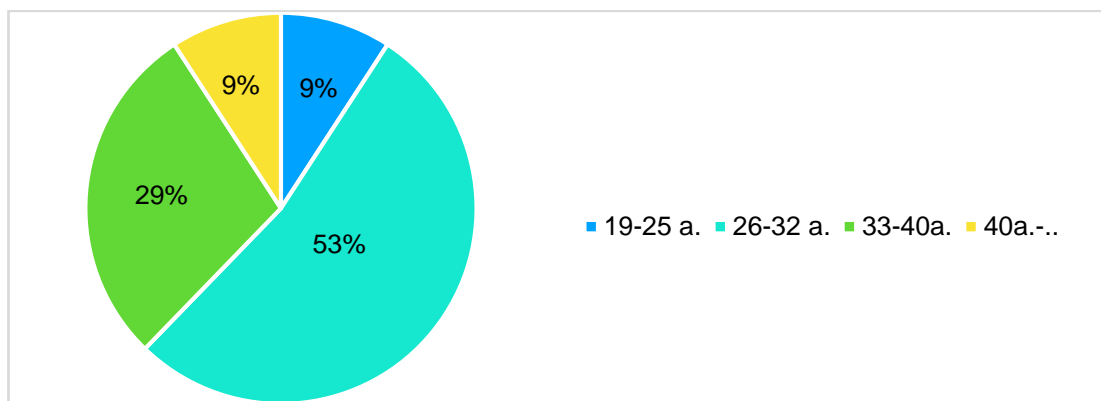


nende lastega intervjuud. Loatervjuuks andis 29 lapsevanemast 11. Pärast seda saatsin elektroonilisel teel küsimustiku. Küsimustikule vastasid kõik 29 lapsevanemat.

Intervjuus osalenud lapsed olid 4 – 6 aastat vanad. Osales 11 last, nendest viis olid 5-aastased, kolm 4-aastased ja kaks 6-aastased.

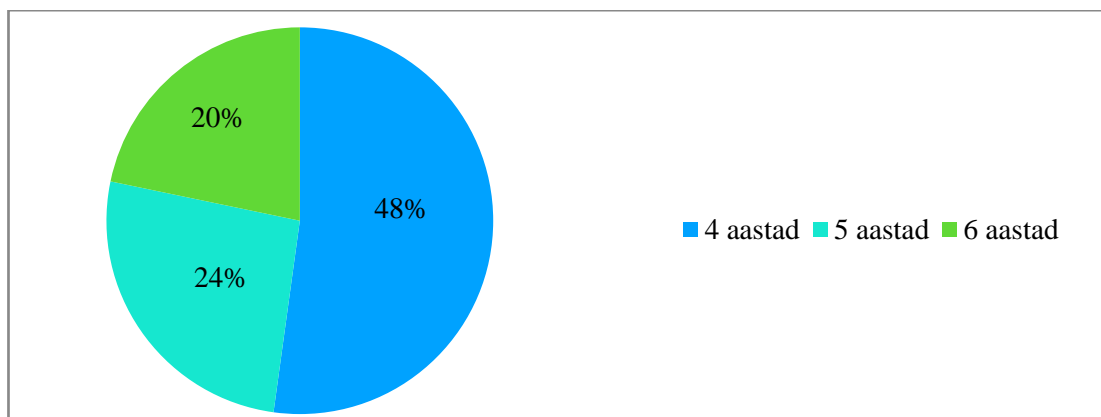
Küsimustik oli koostatud Google Forms veebikeskkonnas. Küsimustikule vastamine oli anonüümne. Vastused salvestusid automaatselt. Saadud vastuseid töötlesin programmis Pages.

Küsimustikule vastas 29 lapsevanemat. Vastanutest 93% olid emad ja 7% isad. 19 – 25aastased lapsevanemad moodustasid 9%, vanuses 33 – 40 aastat oli 28% vastanuid. Kõige rohkem oli vastanuid vanuses 26 – 32 aastat, need moodustati 52%. 9% vanematest oli vanemad kui 40 aastat. (Joonis



**Joonis 1.** Lastevanemate vanus

Uuringus osalenud lastest 20% olid kuueaastased lapsed, 48% neljaastased lapsed ja 24% lastest olid viieaastased.



**Joonis 2.** Laste vanus

Kokkuvõtvalt, uuringus suurema osa moodustasid emad vanuses 26 – 32 aastat. Intervjuus osalenud lastest enamik oli viieaastased.

### 3. UURIMISTÖÖ TULEMUSED

#### 3.1 Laste intervjuude kokkuvõte

##### 3.1.1 Laste suhtumine liikumisse

Küsimusele, kas lapsele meeldib rohkem istuda või rohkem liikuda ja teha harjutusi, kümme last üheteistkümnest vastas, et nendele meeldib rohkem aktiivne tegevus õppe- ja kasvatustegevuse ajal. Lapsed armastavad liikuda. Lastele meeldib õppe- ja kasvatustegevuse ajal teha liikumisharjutusi ja selle ajal lugeda ka luuletusi. Nii ütles näiteks üks laps:

*P6a: Mulle meeldib liikuda ja luuletusi lugeda.*

Ainult viieaastane poiss vastas, et tema lemmiktegevus ei ole aktiivne tegevus, vaid ta eelistab rahulikke tegevusi.

*P5a: Mulle ei meeldi joosta, ma armastan joonistada ja mängima legoga...mulle meeldib veel mängida koos sõbraga peitust.*

Uuringust selgus, et suuremale osale lastest meeldib rohkem liikvel olla.

##### 3.1.2 Laste eelistused liigutusharjutuste kohta õppe ja kasvatustegevuse ajal

Intervjuu käigus selgitasin välja, missuguseid liigutusharjutusi õppe- ja kasvatustegevuse ajal lapsed eelistavad teha. Pakkusin nendele vastuse variandid: *sõrmemängud, mängud silmadega, harjutused, mis haaravad kogu keha lihaseid, mängud ringis, tasakaaluharjutused või oma keha ja ümbritseva elu rütmi tunnetamise harjutused.*

Paljud lapsed vastasid, et nendele meeldivad sõrmemängud.

*T5a: Meeldib kui mängivad sõrmedega, sest nad väsivad.*

Selline eelistus võis olla tingitud sellest, et enne intervjuud oli lastel õppe- ja kasvatustegevus joonistamine. Joonistamise ajal õpetaja kasutas sõrmede lõdvestamiseks luuletust koos sõrmede liigutustega ehk sõrmemängu, mis lastele väga meeldis.

*P6a: Praegu ma mängisin sõrmedega, mulle see väga meeldis.*

Üheksa last leidis, et mängud ringis ja harjutused, mis haaravad kogu keha lihaseid, meeldivad rohkem kui mängida silmadega.

*T6a: Kõige rohkem mulle meeldib teha harjutusi, ja lugeda luuletusi.*

*T4a: Meeldib mängida palli ringis.*

Üks lastest vastas, et talle meeldib kõige rohkem tantsida muusika saatel, see on tema lemmiktegevus.

*T5a: Mulle meeldib tantsida, kui muusika mängib.*

Selle küsimuse vastustest võib teha järelduse, et lastele meeldivad liikumispausid vaatamata sellele, millist tüüpi need on.

### 3.1.3 Laste emotsioonid liikumispauside ajal

Samuti selgus, et suurem osa lastest tunneb end positiivselt, kui teevad kõik koos liikumispausi. Põhjendades seda asjaoluga, et nii see pakub nendele huvi ja rõõmu. Meeldib korrata õpetajate tegevust. Kõik lapsed eelistavad mängida koos sõpradega, keegi ei öelnud, et talle meeldib mängida üksinda. Lapsed põhjendasid seda sellega, et üks mängida pole huvitav.

*P5a: Mulle meeldib, kui ma mängin kõikidega koos, see on rõõmus tegevus.*

*T6a: Ei meeldi teha harjutused üksinda, rõõmu toob palju kui teen harjutused koos sõpradega.*

Intervjuu tulemuste põhjal võib järeldada, et liikumispausid tekitavad positiivse õhkkonna ja toetavad laste sotsiaalset arengut. Meelsamini tegutsevad uuringus osalenud lapsed koos kaaslastega kui üks mängivad.

### 3.1.4 Laste hinnang liikumispauside mõjule

Üheksa last vastas, et pärast liikumispausi tuleb nendel jõudu juurde, tekib soov ja tahe edasi tegutseda ja kuulata õpetajat. Näitena toon ära ühe lapse vastuse.

*P6a: Mulle väga meeldib teha neid harjutusi ja pärast nende lõpetamist, tahaks neid teha veel, sest see on huvitav ja rõõmus.*

Ainult kaks last vastas, et nad väsivad pärast liikumispauside tegemist. Mis selle põhjuseks on lapsed pikemalt ei selgitanud.

*P5a: Pärast harjutuste tegemist, ma väsin ära ja ei taha midagi edasi teha.*

Seega, mida aktiivsem ja põnevam on liikumisharjutus, seda rohkem on lastel enese hinnangul jõudu edasi õppida.

### 3.1.5 Liikumispauside sagedus

Analüüsides laste vastuseid, selgitasin välja, et lastele meeldib, kui liikumispausid toimuvad just õppe- ja kasvatustegevuse ajal, sest õpetaja annab võimaluse lõdvestada kõiki lihaseid, kui nad rohkem kui 10 minutit on istunud. Kümme last vastas, et nad tahaksid, et liikumispause oleks rohkem, põhjendades seda sellega, et nendele meeldib liikuda. Toon ära näitena mõned laste vastused.

*T5a: Mängisime sõrmedega, kui tegime skulptuuri, see mulle väga meeldis, sest mu sõrmed olid väga väsinud.... tahan neid rohkem teha.*

*P5a: Mulle meeldib kogu aeg liikuda, see on minu lemmik tegevus.*

Lastele meeldib kogu aeg liikuda, seetõttu nad ei ole vastu, et liikumispausi oleks rohkem kui üks kord päevas.

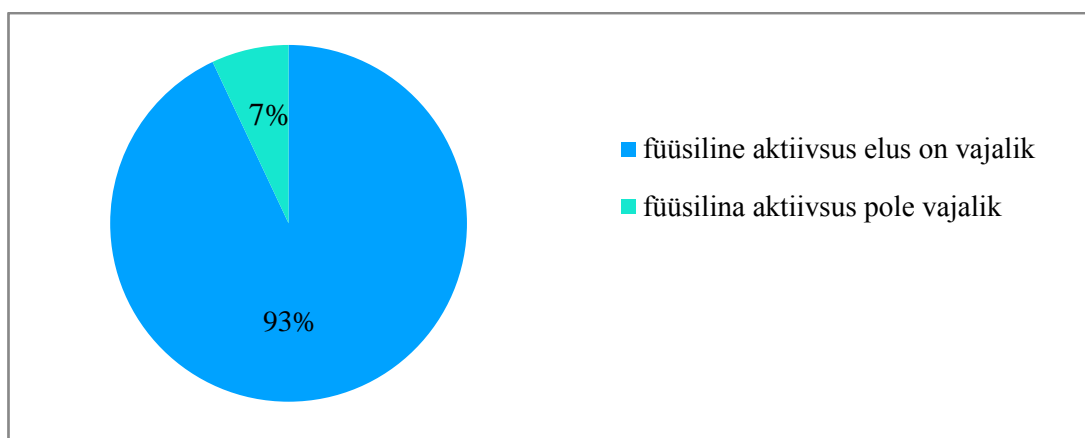
Kokkuvõtvalt võib teha järelduse, et suuremale osale lastest pakuvad liikumispausid huvi ja rõõmu. Lapsed naudivad seda ning soovivad, et liikumispause oleks rohkem. Lastele meeldib korrata õpetaja ettenäidatud harjutusi. Pärast liikumispausi tuleb lastel jõudu juurde, see näitab, et need harjutused ei ole rasked lastele, vaid vastupidi, annavad puhkust õppe- ja kasvatustegevuse ajal. Seetõttu lapsed pärast liikumisharjutusi ei väsi ja nendel tuleb jõudu juurde, et teha teisi ülesandeid, mida õpetaja annab. See näitab, et liikumispausid on vajalikud lastele just õppe- ja kasvatustegevuse ajal. Ilma liikumispausideta lapsed väsivad ja nende tähelepanu ei ole keskendatud õpetajale. Liikumispausid annavad lastele hea tuju, sest see tegevus toimub teistega koos. Liikumispausid rahuldavad liikumisvajadust.

## 3.2 Lapsevanemate küsitluse tulemuste kokkuvõte

### 3.2.1 Lapsevanemate suhtumine füüsilisse aktiivsusesse

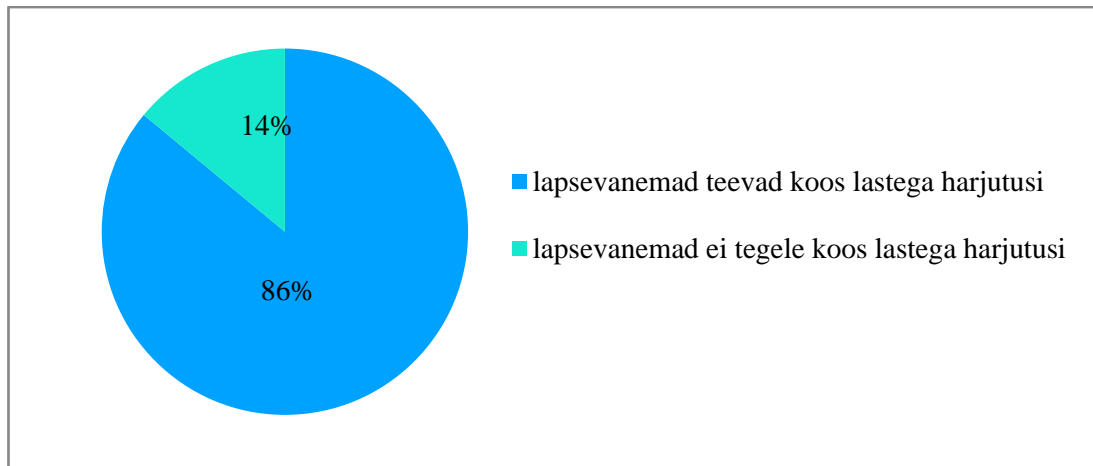
Lapsevanemate küsitluse eesmärk oli välja selgitada, kuidas regulaarne liikumispauside kasutamine õppe- ja kasvatustegevuses soodustab laste vaimset ja füüsilist arengut lastevanemate hinnangul ja kuidas suhtuvad lapsevanemad liikumispauside kasutamisse kodus.

Küsitlusest ilmses lapsevanemate suhtumine füüsilisse aktiivsusesse. Suurem osa vanematest, 93% vastas, et nende jaoks füüsiline aktiivsus elus on vajalik, ja ainult 7% lapsevanematest vastas, et see pole vajalik. Üks lapsevanematest lisas oma mõtte, et füüsiline aktiivsus on vajalik, et tugevdada tervist ja arendada mõtlemist.



**Joonis 3.** Füüsilise aktiivsuse vajalikkus

Samuti selgus, et suurem osa lapsevanematest 86% eelistab teha füüsilisi harjutusi koos lastega, ja ainult 14% lapsevanematest vastas, et ei tegele sellega üldse.



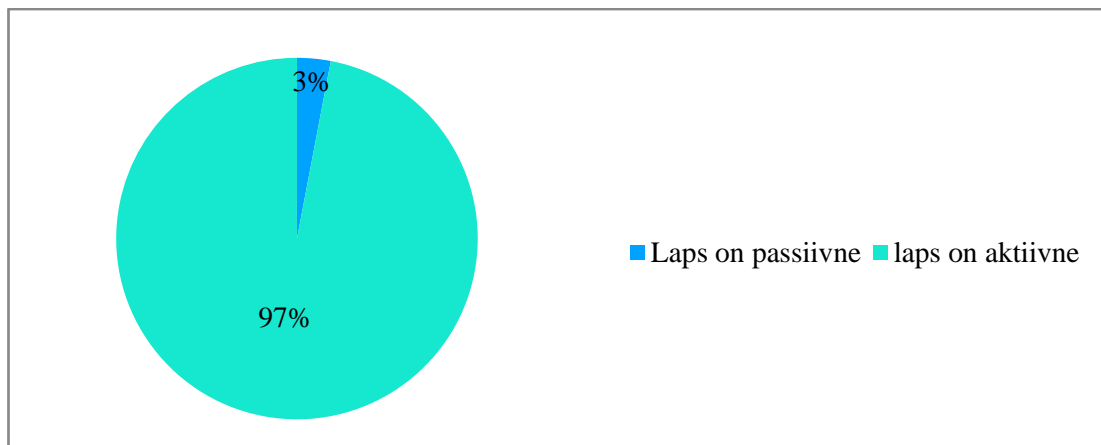
**Joonis 4.** Lapsevanemate suhtumine füüsilisse kasvatusse

Ja viimaseks selles osas ma uurisin, lapsevanemate arvamust, kas tegutsemine füüsiliste harjutustega koos lapsega on vajalik ja miks nad nii arvavad. Siin oli avatud küsimus, kus lapsevanemad võisid põhjendada oma vastust. Paljud vastasid, et nad on laste jaoks eeskuju, seetõttu nad tegutsevad koos lastega, et näidata lapsele harjutuste õigsus ja aidata aru saada, et füüsiline aktiivsus on elus vajalik. Mõned vanemad vastasid, et see on lastele huvitav ja toob ka nende tervisele kasu ning positiivselt mõjub lapse arengule. Samuti leiti, et kui lastega tegutseda koos, siis lastele pakub see rohkem huvi.

Seega võib teha järelduse, et suurem osa lapsevanematest on aktiivsed ja tahavad, et nende laps võtaks nendelt eeskuju ja mõtleks, et see on vajalik.

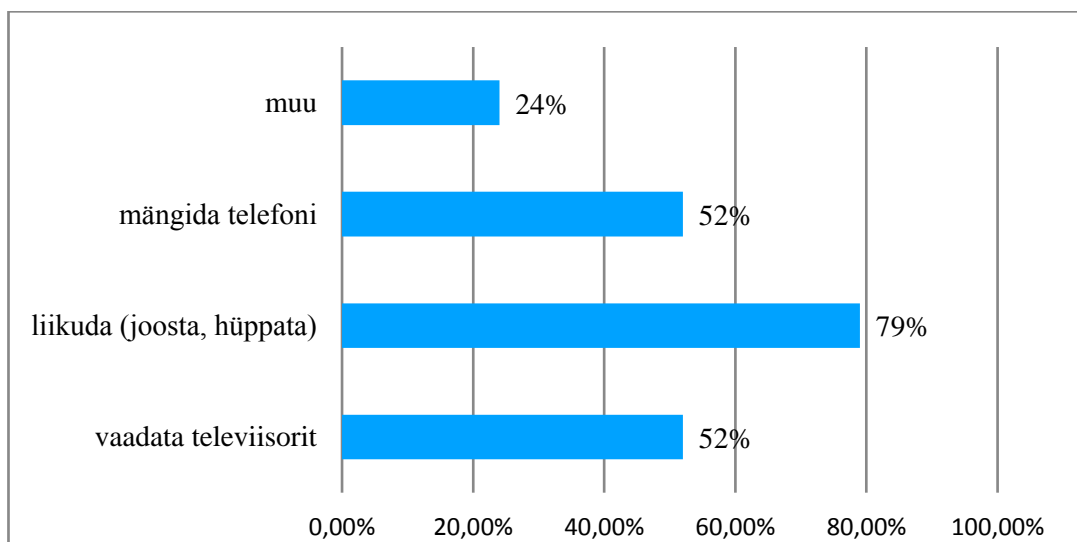
### 3.2.2 Laste aktiivsus vanemate hinnangul

Küsitlusest selgus, kuidas lapsevanemad hindavad oma laste füüsilist aktiivsust. 97% uuringus osalenutest arvab, et nende laps on aktiivne ja ainult 3% arvab, et nende laps on passiivne.



**Joonis 5.** Laste aktiivsus

Küsitlusest selgus, mida eelistavad lapsevanemate hinnangul teha lapsed vabal ajal. Lapsevanematele pakkusin vastuse variandid, kus nad võisid valida rohkem kui ühe variandi. Vastuse variandid: *vaadata televiisorit, mängida telefonis, liikuda, muu*. Kõige rohkem 79% valisid lapsevanemad variandi liikumine. Muu variandina (24%) kirjutati, et lastele meeldib vabal ajal iseseisvalt mängida mänguasjadega ja joonistada. 52% lapsevanemaid vastasid, et lastele meeldib vaadata televiisorit ja sama palju vastas, et ka mängida tahvelarvutis.

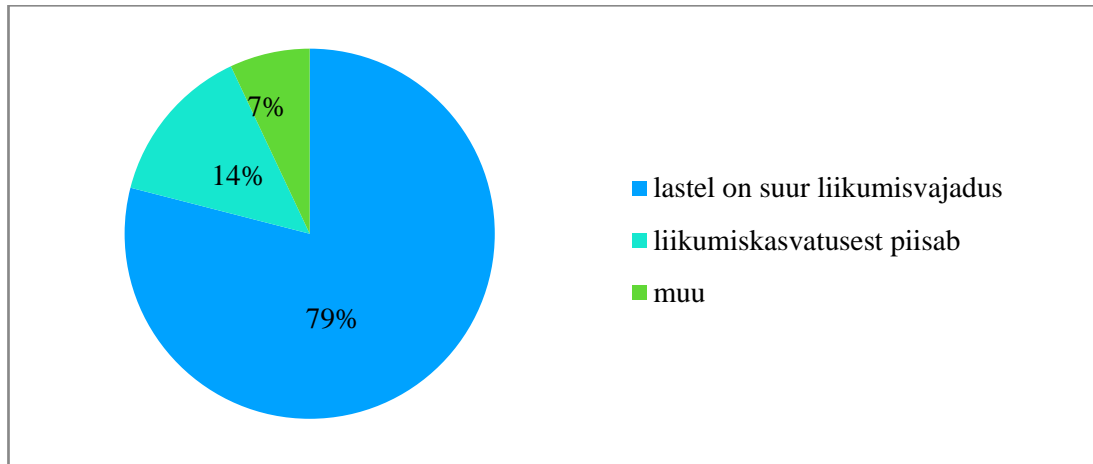


**Joonis 6.** Laste eelistused vabal ajal

Lapsevanematest 79% arvab, et nende lastel on suur liikumisvajadus ja nendele on vaja anda piisavalt võimalust liikuda. Väiksem osa, 14%, arvab, et liikumiskasvatusest, mis

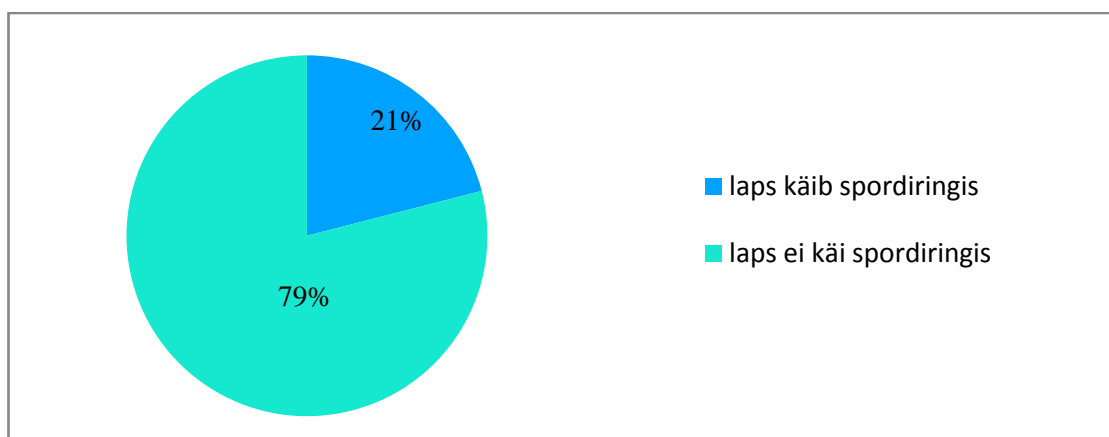


toimub kaks korda nädalas piisab. Lisaks pakutud vastusvariantidele, lapsevanemad kirjutasid, et laps ka liigub väljaspool lasteaeda. Ning veel oli väljendatud ka arvamust, et kui laps kasvab suuremaks, siis on vaja rohkem liikuda.



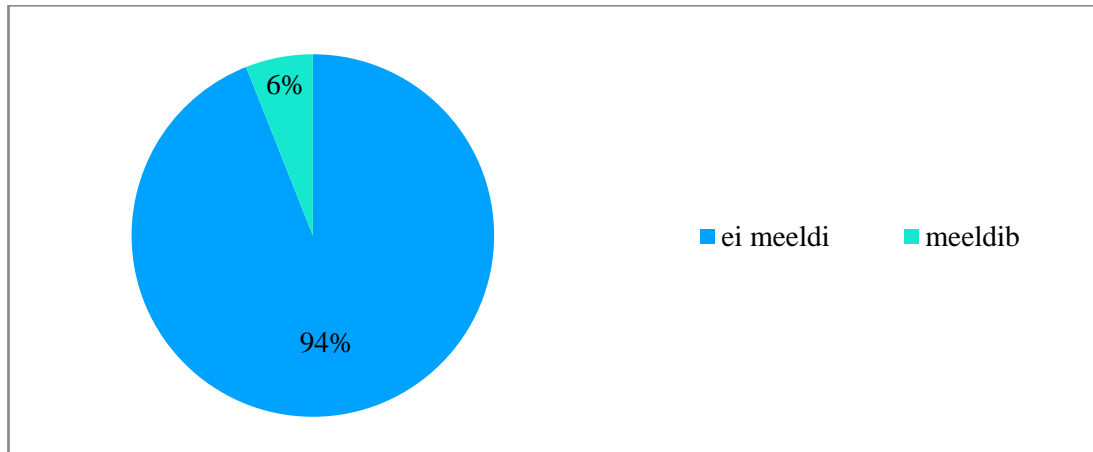
**Joonis 7.** Laste liikumisvajadus

Suurem osa lapsevanematest 79% vastas, et nende laps ei käi spordiringis, kuid põhjuseks ei toodud seda, et nad lihtsalt ei taha, et nende laps tegeleks spordiga, vaid põhjuseks oli see, et nende laps on liiga väike selleks, kuid tulevikus nad planeerivad panna oma lapse tegelema spordiga. Veel toodi välja, et selles vanuses, osutavad tähelepanu rohkem vaimsele arengule, käivad huviringis ja logopeedi juurde. 21% lapsevanematest vastas, et nende laps käib mõnes spordiringis.



**Joonis 8.** Laste koormus

Lapsevanematest 94% vastas, et nende lastele meeldib aktiivne tegevus, ja ainult 6% vastas eitavalt, põhjendades seda nii, et minu lapsel on vaja huvi tekitada, siis ta hakkab tegutsema.



**Joonis 9.** Lastevanemate arvamus

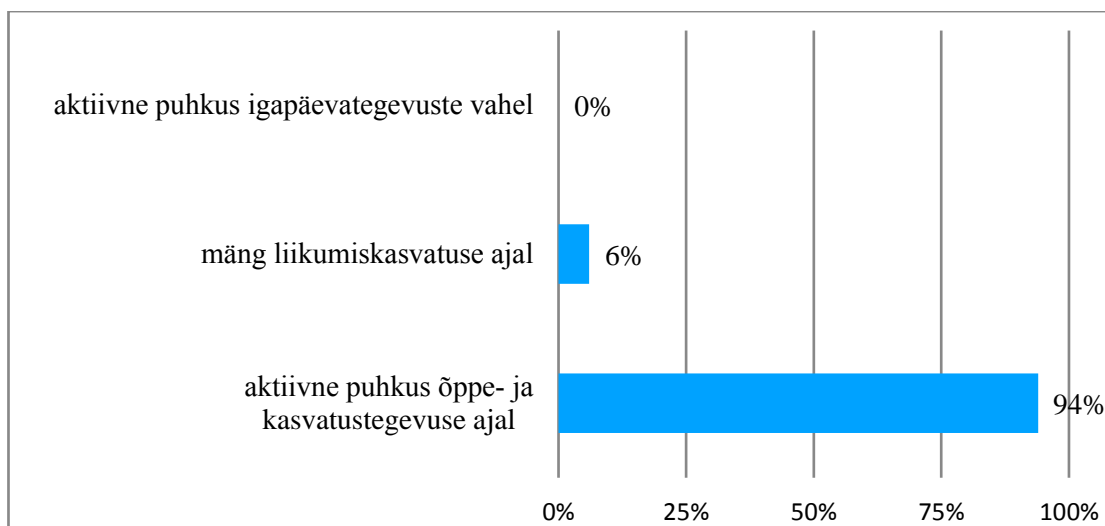
Küsimustikku analüüsid oli huvitav teada saada, mida teevad vanemad, kui näevad, et laps on väsinud istumisest ja ootamisest. Vastustest sain palju erinevaid vastuseid. Ainult kaks vanemat vastas, et nad lihtsalt paluvad oma lapsel rahulikult istuda ja oodata. Suurem osa vastanutest pakkus erinevaid lahendusi. Mõned vanemad juhivad tähelepanu kõrvale vestlusega, mõned mängivad. Siin mängib rolli, kus nad istuvad ja ootavad. Paljud vanemad vastasid, et nad pakuksid mängida mängu sõrmedega või silmadega, kui nad istuvad ruumis ning jooksmine ja hüppamine ei ole seal asjakohane tegevus. Mõned lapsevanemad arvavad, et laps peab oskama oodata ja istuda.

Kokkuvõtteks võib öelda, et vanemad hindavad oma lapsi aktiivseteks tegutsejateks, ja kui näevad, et laps on füüsiliselt passiivne, siis annavad lapsele võimaluse liikuda või mängivad koos.

### 3.2.3 Lapsevanemate teadlikkus liikumispausidest

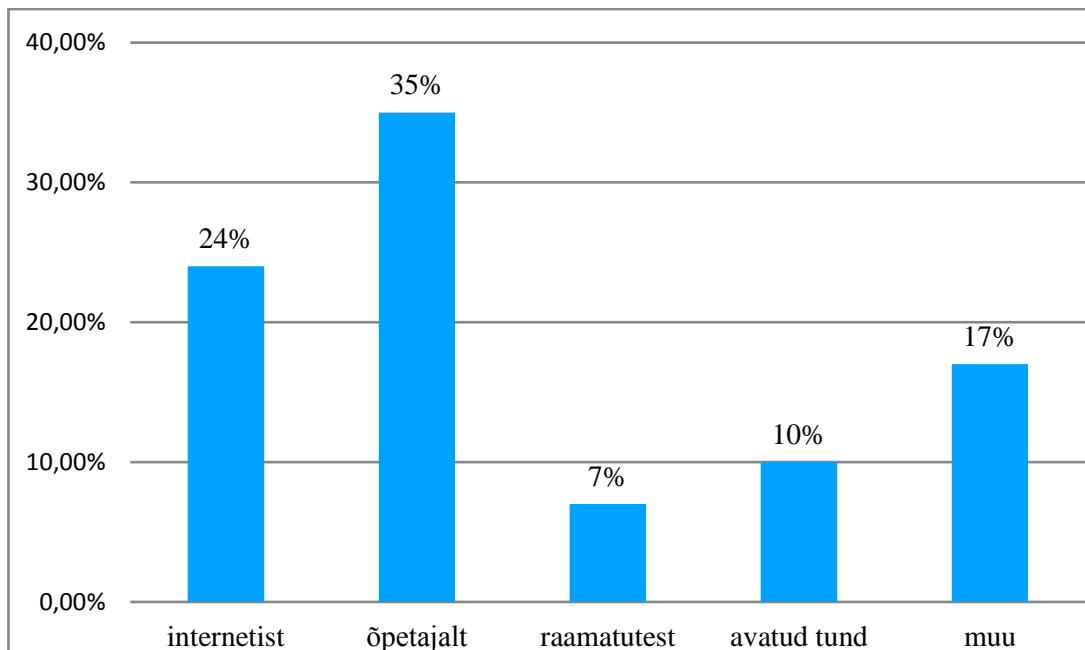
Vanematelt küsiti arvamust, kas regulaarne liikumispauside kasutamine õppe- ja kasvatustegevuses soodustab laste vaimset ja füüsilist arengut nende hinnangul ja kuidas nad suhtuvad liikumispauside kasutamisesse kodus.

Esiteks uurisin lapsevanematelt, kas nad on teadlikud liikumispausidest ja mis see on nende arvates. 94% vanematest vastas, et liikumispaus on aktiivne puhkus õppe- ja kasvatustegevuse ajal. 6% arvab, et liikumispaus on mäng liikumiskasvatuse ajal. Keegi lastevanematest ei arvanud, et liikumispausi võiks kasutada igapäevategevuste vahel.



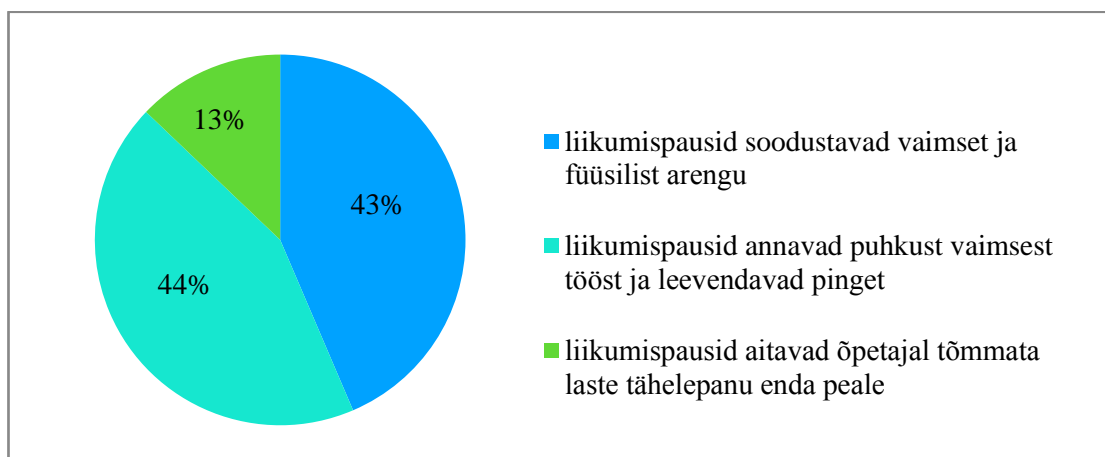
**Joonis 10.** Lastevanemate teadlikkus liikumispausidest

Uurisin välja kust lapsevanemad said infot liikumispausidest. Oli antud valikvastused ja seal võis valida mitu varianti. Selgus, et kõige rohkem vanematest 35% said infot liikumispausidest õpetajalt. 24% vanemates vastas, et said teada internetist. 10% said teada, kui toimusid avatud tunnid, ja ainult 7% vanematest vastas, et lugesid liikumispause kohta raamatutest. Seitse lapsevanemat vastas, et sai nendest teada oma kogemustest, sest ise töötavad koolides ja lasteaedades, üks lastevanematest vastas, et sai nendest teada, kui täitis küsimustikku. Seega võib teha järelduse, et suurem osa vanematest on liikumispause mõistest ja olemusest teadlikud.



**Joonis 11.** Kust said teada vanemad liikumispausidest

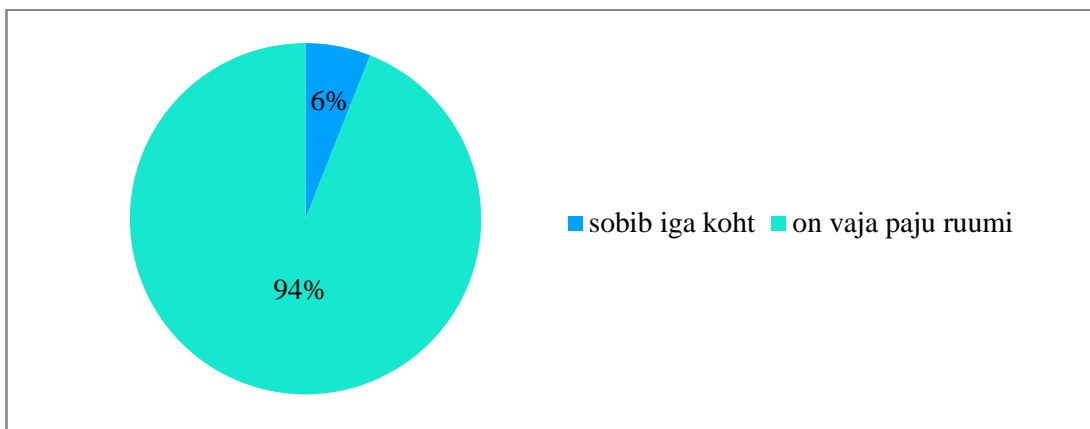
Küsimusele, mis kasu toovad liikumispausid, suurem osa, 44%, lapsevanematest arvab, et liikumispausid soodustavad vaimset ja füüsilist arengut. Sama palju vanematest arvab, et liikumispausid annavad puhkust vaimsest tööst ja leevendavad pinget, ja 13% leiab, et liikumispausid aitavad õpetajal tõmmata laste tähelepanu enda peale.



**Joonis 12.** Liikumispauside kasu

Lapsevanematelt uurisin, kas tõesti nad saavad aru, et liikumispause võib teha igal pool. 6% lastevanematest leidis, et liikumispauside tegemiseks on vaja palju ruumi ja neid võib teha ainult spordisaalis või õuealal. Tuginedes vastusele, võib teha järelduse, et need va-

nemad ei saa täiesti aru, mis on liikumispaus. 94% lastevanematest saab aru, et liikumispauside läbiviimiseks sobib iga koht. Lihtsalt on vaja õigesti valida harjutusi, mis sobivad just selles olukorras.



**Joonis 13.** Liikumispauside koht

Eelnevast küsimusest lähtuvalt selgitasin välja, missuguseid harjutusi võib teha liikumispausi ajal. Enamik lapsevanematest leidis, et liikumispausid on nagu hommikune treening: hüppamine, jooksmine koha peal, harjutused seljale, kätele, jalgadele. Võib pakuda harjutusi, mis aitavad lõdvestada neid kehaosi, mis olid kaua aega pinges. Üks vanem vastas, et ei tea, missuguseid harjutusi võib teha, ja üks vanematest vastas, et võib mängida jalgpalli või joosta.

Küsimustele, kuidas lapsevanemad arvavad, kas liikumispausid on vajalikud lasteaias ja mis kasu liikumispausid toovad, kõik lapsevanemad olid samal arvamusel, et liikumispausid on vajalikud lasteaias. Vastused:

*Jah, õppe- ja kasvatustegevuse ajal, sest lapsed ei suuda kaua istuda.*

*Lastele on väga raske tegeleda ühe ja sama tegevusega kaua aega.*

*Liikumispausid aitavad hoida lapse tähelepanu.*

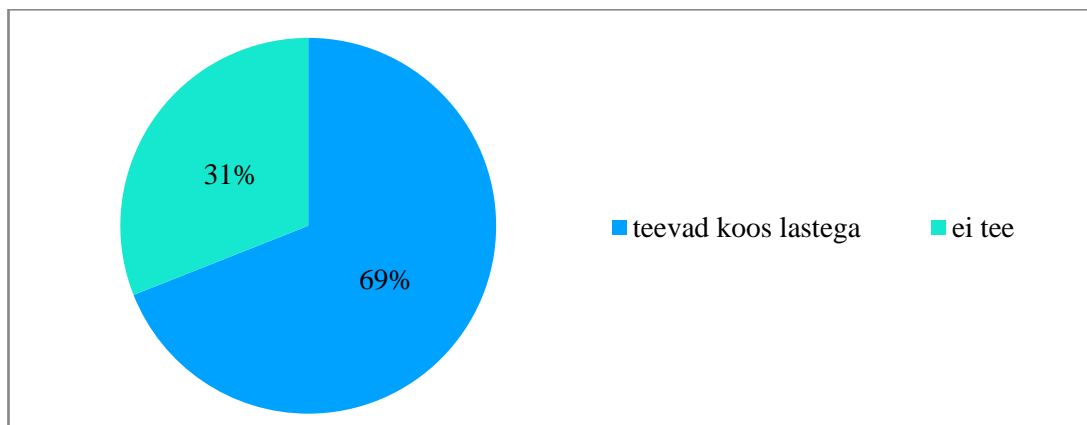
*On vaja tegevuste vaheldus ja mitmekesisus.*

*See soodustab füüsilist arengut.*

*Aitab lapse pingest lahti saada.*

*See tegevus pakub puhkust.*

Küsimusele, kas lapsevanemad teevad koos lastega liikumispause igapäevaelus kodus, 31% lastevanematest vastas, et ei tee lastega liikumispause kodus ja 69% vastasid, et teevad.



**Joonis 14.** Liikumispause tegemine laste igapäevaelus

Küsimusele, mis kasu toovad liikumispausid, kui teha neid lapse igapäevaelus, oli avatud.

Lapsevanemad võisid vabalt kirjutada oma arvamuse. Vastused olid:

*keha soojendus; suhtlemine; areng; puhkus tegevustest; toob kasu; aitab harjutades muuta eluviisiks ja saab tegeleda spordiga; see äratav lapses aktiivsust; see aitab lastel lõdvestada oma lihaseid; hakkab tundma rõõmu, aktiveerib tähelepanu, füüsiline ja vaimne tegevus; see pakub lapsele huvi.*

Mis takistab teha liikumispause lapse igapäevaelus kodus? Küsimus oli suunatud nendele

lastevanematele, kes vastasid, et ei tee liikumispause koos lastega kodus. Vastused olid:

*igapäevased tegevused; pole päevaplaani; nendes pole vajadust; peres on 8 inimest, väga palju tegevusi; kuidas õigesti neid läbi viia; laps ise ei taha sellega tegeleda; ei ole võimalust, pole aega.*

Vastusest selgus et, paljud lapsevanemad püüavad teha lastega liikumispause

Viimane osa küsimustikus näitas lastevanemate suhtumist liikumispausidest ja teadlikkust liikumispausidest ning nende hinnangut regulaarselt neid kasutada. Analüüsides lastevanemate vastuseid, selgitasin välja, et suurem osa lastevanematest teavad, mis on liikumispausid ja milleks neid kasutatakse. Seega võib teha järelduse, et suurem osa lastevanematest eelistab, et liikumispausid oleksid kindlasti lasteaias, sest nende arvates toovad ainult kasu lapse arengule. Lisaks sellele suurem osa lastevanematest arvab, et liikumispause kasutamine lapse igapäevaelus oleks ka kasulik ja nad tahavad neid teha, väiksem osa lastevanematest vastas, et ei ole selleks aega ja võimalusi.

### 3.3 Arutelu

Antud uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada, millised on laste arvamused liikumispausi vajalikkusest õppe- ja kasvatustegevuses ja lastevanemate teadlikkus liikumispauside vajalikkusest ning suhtumine liikumispauside regulaarsesse kasutamisse lapse igapäevaelus lasteaias ja kodus. Arutelus toon välja uurimistöö tulemused ja nende seos varasemate uuringutega ja teooriaga. Toon välja lastevanemate ja laste arvamuste seos.

Uurimusest selgus, et suurem osa lastevanematest on aktiivsed ja suhtuvad liikumistegevustesse positiivselt. Seetõttu lapsevanemad annavad lastele hea eeskuju. Ka suurem osa lastevanematest, kui näevad, et laps on väsinud, pakkuvad nendele liikumisvõimalusi. Ka lapsed ise tõid intervjuudes välja, et neile meeldib rohkem liikuda. Lapsevanemad hindavad oma lapsi aktiivseteks tegutsejaks ja püüavad anda võimaluse selleks. Virgilio (2007: 12-14) väidab, et lastele pakub rõõmu kõik, mis on seotud liikumisega, nii mäng kui ka lihtsalt liikumisharjutused. Vanematel ja õpetajal on vaja seda igati toetada.

Paljud lapsevanemad teavad, mis on liikumispausid ja milleks neid kasutatakse. Ja nad on nõus sellega, et liikumispauside kasutamine oleks kasulik nii lasteaias kui ka kodus. Nii arvavad ka lapsed, nad tahaks, et liikumispause oleks rohkem. Laste ja nende vanemate arvamused liikumispauside kohta on kooskõlas. Nii lapsevanemad kui ka lapsed arvavad, et liikumispausid toovad rõõmu ja pärast nende lõpetamist, lastel tuleb jõudu, edasi õppida, sest lihased on puhanud. Nagu on mainitud teoorias, liikumispauside olulisus seisnebki selles, et pakkuda lastele aktiivset puhkust intellektuaalsete õppeprotsesside ajal (Tsebeko jt 2000: 122-123).

Suurem osa lastevanematest arvavad, et liikumispausid toovad kasu laste füüsilisele ja vaimsele arengule, ning eelistab, et liikumispausid oleksid kindlasti lasteaias. Seda on tõestanud ka varasemad uuringud (Mavildi jt 2017: 281-288; Trost jt 2008: 88-101), mille tulemused kinnitasid, et õppetegevusse integreeritud füüsilised harjutused, toetasid laste kõrgemaid tulemusi õppimises. Samuti on mitmed teoreetikud seisukohal, et füüsilise aktiivsusega areneb lapse sisemine maailm, tema tunded, mõtted, käitumine. Esineb otsene füüsilise kasvatusena ja vaimse arenguga. Aktiivsed tegevused annavad vajaliku vundamendi tugevaks terviseks, mis lubab lastel sooritada õppetegevusi. Pareneb lapse intellektuaalne töövõime. Vaimse ja füüsilise tegevusevaheldus annab positiivse mõju

psüühiliste protsesside voolamisele. (Tsebeko jt 2000: 15-17) Liikumine toetab nii sotsiaalset kui ka mõtlemisprotsesside arengut (Karvonen 2003: 14-15).

Samas on lapsevanemad ka arvamusel, et liikumispausid annavad puhkust vaimsest tööst ja leevendavad pinget. Lasteaias tehakse liikumispause õppetegevuse ajal ning ka õppetegevuste vahel, kui õpetaja näeb, et lapsed on passiivsed. Õppetegevustes, kus on staatiline kehahoiak, lastel väsivad seljalihased, aeglustub vereringe alajäsemetes, ning kõige selle tõttu väsib ka närvisüsteem. Sellega kaasneb laste tähelepanu langus ning tahtmatus omandada õppematerjali. (Huhlajeve 1984: 160-161)

Suurem osa lastevanematest arvab, et liikumispauside kasutamine lapse igapäevaelus on kasulik ja nad tahavad neid teha koos lastega ka kodus. Laps peab iga päev olema kehaliselt aktiivne, et soodustada lapse arengut, tagada hea tervis ja õppimis võime. See tähendab, et kui lapsel on vajadus liikuda, peavad vanemad ja õpetajad seda nendele võimaldama. (Kopso 2002: 20)



## KOKKUVÕTE

Liikumisel on oluline roll lapse arengus ja õppimisvõime kujunemisel. Liikumine täidab terviseedendamise ülesanded, mis valmistavad lapsi ette õppetegevuses ilmnevatele pingetele. Liikumise kaudu laps tutvub oma füüsilise võimetega kui ka ümbritseva keskkonnaga. Liikumisega pareneb lapse intellektuaalne töövõime. Vaimse ja füüsilise tegevuse vaheldus annab positiivse mõju psüühiliste protsesside voolamisele. Arengu protsesse võib edukalt toetada liikumisharjutustega. Lastele on väga raske olla kaua ühes asendis, neil tekib väsimus ja õppeprotsess ei ole enam huvitav.

Kuna Eestis pole varasemalt uuritud liikumispauside kasutamist lasteaia õppe- ja kasvatustegevuses otsustati antud pilootuuringuga, kaasates kaks Ida-Virumaa lasteaeda, kaardistada laste ja lastevanemate suhtumist liikumisse ja liikumispauside kasutamisse. Uuringu eesmärgiks oli:

- selgitada välja, millised on laste arvamused liikumispausi vajalikkusest õppe- ja kasvatustegevuses;
- selgitada välja lastevanemate teadlikkus liikumispauside vajalikkusest ja suhtumine nende regulaarsesse kasutamisse lapse igapäevaelus lasteaias ja kodus.

Uuringus osalesid juhusliku valiku alusel kahe lasteaia lastevanemad ja nende 4 – 6-aastased lapsed.

Uurimistöö põhjal võib teha järeldused:

- liikumispauside kasutamine laste liikumisaktiivsuse tõstmiseks ja vaimseks tegevuseks positiivsete tingimuste loomiseks on õigustatud, sest lastele pakub see huvi ja rõõmu.
- lastevanemate teadlikkus liikumispauside olemusest ja mõjust on üldiselt head ja nad toetavad nende rakendamist õppe- ja kasvatustegevustes lasteaias. Tähelepanu vajab edaspidi lastevanemate teadlikkuse tõstmine liikumispauside kasutamiseks kodustes tingimustes.

Järelduste põhjal teen uuringus osalenud kahe lasteaia juhtkonnale ettepaneku lasteaiaõpetajate ja lastevanemate teadlikkuse tõstmiseks liikumispauside kasutamise positiivsest mõjust ja võimalustest. Selleks peab:

- korraldama infopäevi õpetajatele ja lastevanematele;
- korraldada avatud tegevusi lastevanematele, kus õpetajad näitavad erinevate liikumispauside kasutamise võimalusi õppe- ja kasvatustegevuse ajal;
- koostada lapsevanematele brošüür, liikumispausides kasutatavatest tegevustest/mängudest ja võimalustest, kuidas kasutada neid lastega kodustes tingimustes.

Antud uurimistöö piiranguks on väike valim ja selle tõttu ei saa teha laiapõhjalisi järeldusi. Pilootuuringuna aga on tulemused tõestuseks, et seda teemat tuleks edaspidi uurida suurema valimiga, et saada ülevaade lastevanemate arvamusest. Samuti tuleks edaspidi uurida lasteaiaõpetajate teadlikkust ja suhtumist liikumispauside rakendamisse õppe- ja kasvatustegevustes.

## SUMMARY

Theme of the research work «The need of regular exercise minutes according to children and their parents».

Based on this, the author sets himself the following tasks.

- Children's opinion on the need of using the exercise minutes during educational activities.
- parent's awareness of the need for exercise minutes and their attitude to the regular use of the exercise minutes in child's daily life in kindergarten and at home.

The questions of the research:

1. What children think about the need of doing the exercise minutes during educational activities?
2. How does the regular use of exercise minutes affect the mental and physical development of the children according to their parents?
3. How parents are considering using the exercise minutes at home?

In theoretical part, I give an overview of the movement in preschool age, the laws of motor development of a child, the effect of movement on the physical and mental development of a child, and the forms of physical activity minutes.

The research method that was selected is combined. An interview was conducted with children and questionnaire for their parents.

According to this study, it can be concluded that the use of exercise minutes to increase the level of activity of children and creation of positive conditions for mental development is justified, because this presents the interest and happiness for the children. Parents are usually properly aware of the temper and consequences of breaks in mobility and maintain their realizations in process of educations in kindergarten. Further attention should be on increasing the awareness of parents about using the breaks during the exercises at home.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Oja L. Kehaline areng. Liikumine. Kikas E. (2008) *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus: 223-236

Niilo A. Mäng. Kikas E. (2008) *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus: 126-127

Saarits Ü. Eneseteeninduse ja enesekohaste oskuste areng. Kikas E. (2008) *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus: 82- 90

Karvonen P. (2003) *Liikumisrõõm*. Tallinn: Ilo Kirjastus:14-77

Harro M.(2004) *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus: 14

*Tsebeko* = Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.а. Физическое воспитание дошкольников. Москва, 2000: 15-123

*Averina* = Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Москва Айрисс - пресс, 2005: 20-94

Stephen J. Virgilio (2007) *Tervete laste tegevus algus*. Tegevused, harjutused ja toitumissoovitused, Odamees: 12-27

*Huhlajeва* = Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Москва «просвещение»,1984: 160-161

*Runova* = Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Мозаика-синтез, 2000: 79

*Matvejev* = Матвеев А.П. и Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Москва «Просвещение».1991: 5-51

*Filipova* = Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Спб.: «Детсво-пресс», 2007:149-156

Oskar R., Nugis E., Umbsaar T. (2011) *Liikumis- ja muusikategevused lasteaias*. Tallinn: 5

Leppik P. (2000) *Lapse arendamine ja õpetamise probleeme koolis*. Tartu Ülikooli kirjastus: 36-38

Tuulik M. (2000) *Kasvatusõpetus*. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus: 29

Seppel I. (2005) *Liikumisest*. Kirjastus Ilo: 5-6

Visnap K. (2002) *Teel kvaliteetlasteaia poole*. Tea ja Toimetaja, Kirjastus Ilo: 27-28

Kopso E. (2002) *Teel kvaliteetlasteaia poole*. Tea ja Toimetaja, Kirjastus Ilo: 20

Kaldmäe R. (2001) *Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis*. Tallinn: 25

Laherand Meri-Liis (2008) *Kvalitatiivne uurimisviis*. Sulesepp: 143-290

Õunapuu L. (2014) *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool: 24-25

Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. (2010) *Uuri ja kirjuta*. Kirjastus Medicina: 182

Greenland P. (2006) Physical Development. In Bruce T. *Early childhood* London: SAGE Publications: 163

Bailey R., Doherty J. and Pickup I. (2007). Physical development and physical education in Riley J. *Learning in the early years 3-7*. Los Angeles: SAGE Publications: 168-174

Mavildi Myrto-Foteini, Okely Anthony D., Chandler Paul and Paas F. (2017). Effects of Integrating Physical Activities Into a Science Lesson on Preschool Children's Learning and Enjoyment. *Applied Cognitive Psychology, Appl. Cognit. Psychol.*, 31: 281–290

Stewart G. Trost, Fees B., and Dzewaltowski D. (2008). Feasibility and Efficacy of a “Move and Learn” Physical Activity Curriculum in Preschool Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 5, 88-103

## LISAD

### Eesti keelne küsimustik

Hea lapsevanem!

Olen Tartu Ülikooli Narva Kolledzi üliõpilane. Õpin koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas erialal. Minu nimi on Kristina Veisman ja viin läbi lõputöö raames küsitluse. Minu töö eesmärk on välja selgitada Teie teadlikkus liikumispause vajalikkusest ja suhtumine nende regulaarsesse kasutamisse lapse igapäevaelus lasteaias ja kodus.

Küsimustik on anonüümne.

Ette tänades,

Kristina Veisman

#### Andmed

##### 1. Vastaja:

- Ema
- Isa

##### 2. Teie vanus

- alla 18 a.
- 19 - 25 a.
- 26-32 a.
- 33-40 a.
- üle 40 a.

##### 3. Lapse sugu

- poiss

- tüdruk

4. Lapse vanus

- 4 aastad
- 5 aastad
- 6 aastad

Lapsevanemate suhe füüsilise aktiivsusele

5. Kuidas Teie suhtute liikumistegevustesse?

- ei ole vajalik
- on vajalik

6. Kas Teie koos lapsega teete kehalised harjutused?

- jah
- ei

7. Arvate, et füüsiliste harjutustega on vaja tegeleda?

Lapsevanemate hinnang laste füüsilise aktiivsusele

8. Teie laps on

- aktiivne
- passiivne

9. Mida Teie laps eelistab teha vabal ajal...

- Vaadata televiisorit
- Mängida telefoni
- Liikuda



- Muu

10. Kas Teie arvates on tähtis anda lapsele piisavalt võimalust liikuda või piisab sellest, et lasteaias on liikumiskasvatus ?

- Arvan, et liikumisest lasteaias piisab
- Arvan, et lapsel on suur liikumisvajadus ja lapsele on vaja kogu aeg anda võimalust liikuda

11. Kas Teie laps käib mingis spordiringis? Miks?

12. Kas teie laps meelsasti teeb liikumistegevusi?

- jah
- ei
- muu

13. Kui Teie näete, et laps on väsinud istumas või ootamas midagi või kedagi, mida Teie teete?

#### Lapsevanemate teadlikkus liikumispausi mõistest

14. Mis on Teie arvates „liikumispaus“?

- Aktiivne puhkus, igapäevategevuste vahel
- Aktiivne puhkus õppe- ja kasvatustegevuse ajal
- Mänguline liikumistegevus
- Mäng liikumiskasvatuse ajal
- Muu

15. Kust Teie saite infot liikumispausidest?

- õpetajalt
- internetist
- raamatutest
- avatud tundides
- muu

16. Kuidas Teie arvate, mis kasu toovad liikumispauside kasutamine õppe ja kasvatustegevuse ajal ?

- mitte midagi
- puhkust
- soodustab vaimset ja füüsilist arengut
- muu

17. Kuidas Teie arvate, kas liikumispauside läbiviimiseks on vaja palju ruumi?

- on vaja palju ruumi (spordisaal, õueala)
- võib teha kus iganes

18. Missuguseid harjutusi Teie arvate sisaldab liikumispaus?

19. Teie arvates liikumispauside kasutamine lasteaias on vajalik? Miks?

- Ei
- Jah

20. Kas Teie arvates on liikumispauside kasutamine kodus lapse igapäevaelus vajalik? Miks?

- jah
- ei

21. Kuidas Teie arvate, mis kasu toob liikumispause kasutamine kodus lapse igapäevaelus?

22. Mis segab Teile korraldada liikumispause lapse igapäevaelus?

Tänan!

### **Vene keelne küsimustik**

Меня зовут Кристина Вейсман. Я являюсь студентом Нарвского колледжа Тартуского университета. Учусь по специальности педагога детских дошкольных учреждений в многоязычной учебной среде. Цель моей работы выяснить ваше понимание в необходимости использовать физкультминутки и ваше отношение к их регулярному использованию в повседневной жизни ребенка в детском саду и дома.

Опросник анонимный

Заранее спасибо,  
Кристина Вейсман

### Данные

1. Отвечающий:

- Мама
- Папа

2. Ваш возраст

- до 18
- 19-25
- 26-32
- 33-40
- 40 и больше

3. Пол Вашего ребенка

- мальчик
- девочка

4. Возраст Вашего ребенка

- 4 года
- 5 лет
- 6 лет

Отношение родителей к физической активности

5. Как Вы относитесь к двигательной активности? Почему?

- не считаю это важным
- это необходимо

6. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями вместе с ребенком?

- да
- нет

7. Считаете ли Вы необходимым заниматься физическими упражнениями вместе с ребенком? Почему?

### Отношение ребенка к физической активности

8. Ваш ребенок

- активный
- пассивный

9. Что Ваш ребенок предпочитает делать в свободное время...

- Смотреть телевизор
- Играть в телефон
- Двигаться (бегать, прыгать)
- Другое...

10. Как Вы считаете, важно ли давать ребенку больше возможности двигаться или физкультуры в детском саду достаточно?

- Думаю, что физкультуры достаточно
- Думаю, что у ребенка большая потребность в движении и ему надо давать больше возможности для этого

11. Ваш ребенок ходит в спортивную секцию? Почему?

12. Вашему ребенку нравится подвижная деятельность?

- да
- нет

13. Если Вы видите, что ваш ребенок устал сидеть и ждать, что Вы предпримите?

### Физкультминутки и их регулярное использование

14. Что такое «физминутки» по Вашему мнению.

- активный отдых между повседневными делами

- активный отдых во время учебной деятельности
- Игра во время физкультуры
- Другое...

15. От куда Вы узнали о физминутках?

- от учителя
- в интернете
- из книг
- во время открытого урока
- другое...

16. Как вы думаете какую пользу приносят физминутки во время учебной деятельности?

- никакую
- отдых
- способствуют умственному и физическому развитию
- другое...

17. Как Вы думаете много ли пространства надо для проведения физкультминуток?

- необходимо много пространства (физкультурный зал, улица)
- проводить их можно где угодно

18. Как Вы считаете какие упражнения включают в себя физкультминутки?

19. По Вашему мнению, использование физминуток необходимы в детском саду? Почему?

20. По Вашему мнению, использование физминуток необходимы в повседневной жизни ребенка?

- да
- нет

21. По Вашему мнению, какую пользу принесет использование физминуток в повседневной жизни ребенка?

22. Что мешает Вам использовать физкультминутки в повседневной жизни ребенка?

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Kristina Veisman,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Regulaarsete liikumispause vajalikkus laste ja lastevanemate hinnangul” mille juhendaja on Lehte Tuuling, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Kristina Veisman*  
*20.01.2020*